

みやぎ  
県

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～3月の献立より～



### 「米粉のかきあげ」

米粉の衣はサラッとしていて、薄付きでカラッと仕上がるのが特徴です。米粉を使うことで、素材の味や風味がより引き立ちます。

野菜のやさしい風味がしっかりと感じられ、米粉ならではの香ばしさも広がります。

ご家庭にある野菜を組み合わせるだけで手軽に作れますので、ぜひお試しください。



#### 〈材料 4人分〉

ちくわ	100g
たまねぎ	40g(中 1/8 玉)
にんじん	40g(中 1/4 本)
三度豆	40g
米粉(打ち粉)	25g(大さじ 2 と 2/3)
米粉(衣用)	20g(大さじ 2 と 小さじ 2/3)
片くり粉	12g(大さじ 1 と 1/3)
塩	ひとつまみ
油(揚げ用)	適量

#### 〈作り方〉

- ① ちくわは、半月切りにする。
- ② 三度豆は、3cm位に切る。
- ③ にんじんは、せん切り、たまねぎは、0.7 cm幅に切る。
- ④ ①②③をまぜ合わせる。
- ⑤ 米粉(衣用)・片くり粉・塩をよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に定量の水(20cc)を加えてよく混ぜ合わせて衣を作る。
- ⑦ そのつど④に衣(打ち粉用)をまぶし、⑥と混ぜ合わせ、170℃の油で揚げる。

～できあがり～

来月は…「バッファローチキン」と

「野菜とはるさめのつるつるいため」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。